

(Меню школа)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|--|--|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 205 | Каша пшеничная молочная жидкая | Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1 | 16-7 |
| 50 | Бутерброд с маслом | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27 | 16-24 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77 | 12-2 |
| 15 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3 | 1-59 |
| Итого за завтрак | | | 46-73 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 75 | Бутерброд пикантный с помидором | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1 | 19-49 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1 | 1-63 |
| 180 | Апельсин | Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-54, Кальций-31, Фосфор-21 | 32-04 |
| Итого за завтрак2 | | | 53-16 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Салат из моркови | Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-4, Кальций-24, Фосфор-49, Железо-1 | 6-51 |
| 250 | Суп картофельный с макаронами | Калорийность-217, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-21, ВитаминА-32, ВитаминС-17, Кальций-66, Фосфор-139, Железо-2 | 22-13 |
| 100 | Рыба запеченная | Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1 | 65-42 |
| 200 | Рис отварной | Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1 | 12-27 |
| 200 | Компот из изюма | Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60 | 4-52 |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1 | 3-75 |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1 | 4-23 |
| Итого за обед | | | 118-83 |
| <u>ужин2</u> | | | |

